

Colpo di frusta e dolori diffusi

Autore: Prof. Daniele **RAGGI**

Dott. in Scienze Motorie e in Fisioterapista, Posturologo, Mézièrista Docente Master in Posturologia c/o la 1^a Facoltà di Medicina e Chirurgia (Dipartimento di Medicina Sperimentale e Patologie), Università "La Sapienza" di Roma e c/o l'Università Cattolica di Milano, Facoltà di Scienze Motorie. Direttore di Kinesistudio (Studio di Posturologia) di Milano

La parola al paziente:
"tutti questi problemi per un vecchio colpo di frusta"?

Il termine "colpo di frusta" indica un particolare movimento, normalmente a carico del tratto cervicale, il quale subisce violentemente ed inaspettata un movimento tipico della frusta (come quando questa viene usata dal domatore al circo).

Nel nostro caso esso indica un particolare meccanismo traumatico-distorsivo della colonna cervicale che consiste in una violenta iper-estensione del collo (la testa viene proiettata all'indietro), seguita in rapida successione da un contro-movimento in flessione (la testa viene proiettata in avanti).

Questo meccanismo è tipico dei tamponamenti automobilistici: non solo di quelli violenti o importanti, ma

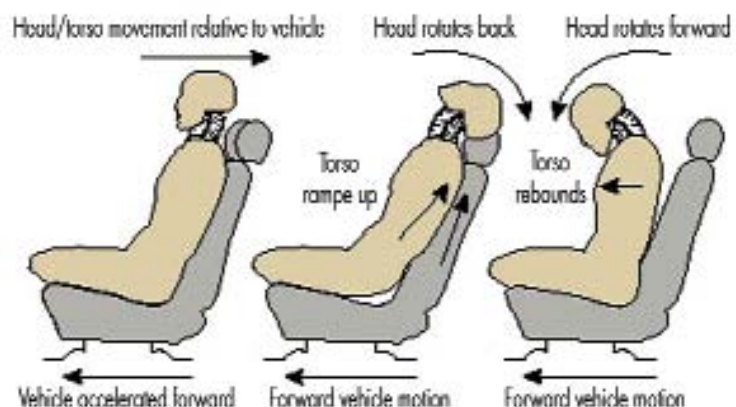
anche di modesta entità.

A volte basta un impatto lieve, tale da non richiedere l'intervento medico o da dover fare accertamenti approfonditi perché si avvertono solamente qualche lieve disagio o leggeri dolori transitori; a volte addirittura non si avverte assolutamente nulla per qualche giorno, settimane o mesi, al punto da dimenticare persino l'incidente.

Questi casi subdoli ed insospetiti sono i peggiori perché nessuno più li mette in relazione con l'incidente; ciò crea difficoltà a livello terapeutico perché, quando non si riesce più a rintracciare la causa, le cure non possono essere mirate. Infatti i dolori possono insorgere a distanza di tempo e possono colpire, oltre al

collo, anche altri distretti causando sintomi a volte insospetiti: spalle, braccia, senso di vertigini, cefalee, emicranie, disorientamento, acufeni, bruxismo, dolori all'articolazione temporomandibolare, formicolii alle braccia e alle mani, lombalgie, lombosciatalgie, debolezza agli arti inferiori, etc, etc.

Ovviamente, effetti simili possono instaurarsi anche per altri traumi non automobilistici (una caduta accidentale oppure un piccolo trauma durante la pratica sportiva), che si reputano banali o superficiali ma che, allo stesso modo del colpo di frusta, il sistema nervoso e il sistema muscolo-capsulo-legamentoso interpretano e registrano come costante interferenza al sistema posturale.



Cos'è un trauma distorsivo?

Una distorsione, sia essa del tratto cervicale che ad una caviglia, consiste in un momentaneo allontanamento di due capi articolari e determina uno stiramento o lacerazione, generalmente parziale, dei tessuti situati attorno all'articolazione (capsula e legamenti).

A questi si associa generalmente uno "spasmo" di difesa della muscolatura che, precedentemente e violentemente stirata dal trauma, si difende con una violenta contrazione come risposta automatica.

Quando il corpo non è più in grado di rilasciare quei fasci muscolari che si erano contratti per difesa (permane la tensione a scopo difensivo o per paura, a scopo preventivo), quegli stessi fasci muscolari, nel tempo tenderanno a bloccarsi e mantenere le articolazioni compresse e prigioniere. Ecco perché nelle radiografie del tratto cervicale (nel post-trauma), si evidenzia "riduzione della fisiologica lordosi", o "rettificazione" o ancor peggio, "inversione della fisiologica curva cervicale".

La cronicità di tali alterazioni (rettificazione o inversione), sottoporrà inevitabilmente il tratto cervicale ad una scorretta meccanica articolare creando alterate sollecitazioni e distribuzioni dei carichi di lavoro responsabili di lesioni (discopatie, fenomeni artrosici, protrusioni, ernie discali, compressioni radicolari, etc.). Questo fenomeno si manifesta esclusivamente al tratto cervicale, ma per ogni trauma in qualsiasi parte del corpo a carico di qualsiasi articolazione. Ecco allora comparire, anche a distanza di anni dall'evento traumatico, numerosi sintomi, non ricollegabili all'evento traumatico distorsivo (colpo di frusta): dalle cervicalgie, alle bra-



cialgie, tendiniti, capsuliti, borsiti, epicondiliti, tunnel carpale, disturbi della vista e dell'udito, riduzione di forza muscolare, malessere generale, persino sindromi depressive, etc, etc. Quale connessione esiste tra il vecchio trauma e i sintomi attuali apparentemente non collegati sia cronologicamente sia per localizzazione? Ebbene il collo è la parte più vicina al cervello ed è attraversato dal midollo spinale, un'insieme di fasci nervosi che si diramano ad ogni vertebra. Anche i fasci nervosi che riguardano il tronco e le gambe, passano dal tratto cervicale (questi decorrono proprio nella parte più superficiale del midollo stesso). Inoltre, quando la porzione midollare del collo viene stirata violentemente, lo stiramento si ripercuote e si trasmette a tutto il midollo interessando così tutte le radici nervose che vi sono collegate. Ecco come, un trauma distorsivo cervicale, può essere in grado di creare effetti negativi a distanza, in qualsiasi parte del corpo, fino ai piedi. Inoltre, proprio da questo tratto partono le radici nervose dirette verso il cranio e spesso responsabili di mal di testa, cefalee, ipoacusie, acufeni o vertigini, oppure riduzione del visus,

scotomi, occhi arrossati, etc.

Ad aggravare questo quadro, ci pensano i muscoli che si sono irrigiditi e che hanno bloccato il tratto cervicale per evitare il dolore: le catene cinematiche muscolari entrano in azione a scopo antalgico per evitare che il collo si muova, ma in questo modo sovraccaricheranno altre zone (ad esempio il tratto lombare) fino a quando queste stesse subiranno i danni da eccesso di carico di lavoro; ecco come a partire dal tratto cervicale i dolori migrano e si creano nuove patologie al tratto lombare, alle ginocchia, alle anche, alle caviglie o ai piedi.

Cosa si può fare allora nel caso del tamponamento?

In primo luogo è importante eseguire un'indagine medica accurata per verificare la reale entità del danno subito. In seguito, senza far passare mai troppo tempo, intervenire per far rilasciare quei muscoli che sono rimasti contratti al fine di evitare che si strutturino (questi sono i suggerimenti delle più recenti ricerche scientifiche). Poi, attraverso adeguati esercizi posturali, si deve restituire la fisiologica curva cervicale attraverso il riallungamento di quei muscoli che sono rimasti retratti. La colonna può ben funzionare solo e soltanto se la sua struttura (ovvero le sue curve) è corretta. (vedi figura 1 a pagina seguente). Nel caso di traumi di "vecchia data" (anche decine di anni), è possibile, attraverso speciali esercizi posturali, recuperare molta della mobilità perduta e aiutare il corpo a ritrovare l'elasticità e la dinamicità perduta; questo ridurrà o eliminerà sintomatologie che nel tempo possono essersi correlate, come nel caso che andiamo ora ad esporre.

VitaViva Flor Compresse

Novità fast-slow

- Grande novità: compresse a doppio strato fast-slow: a rapida e a lenta dissoluzione.
- La parte fast contiene le vitamine del complesso B (150% dell' RDA): Vitamina PP, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B6, Vitamina B12, Acido Folico.
 - La parte slow contiene 10 miliardi di fermenti lattici vivi (Lactobacillus sporogenes, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus bifidum) per compressa e 1 gr. circa di Inulina.
 - Mediante questa composizione si verificano sinergie d'assorbimento e di utilizzo: simbiotico dalla formula altamente concentrata.

- Privo di lattosio contiene mannitolo.
- Formula unica per Adulti e Bambini.
- Confezione da 20 compresse fast-slow.

Informazioni utili:

È utile negli stati di convalescenza, nel corso di terapie antibiotiche, in caso di stress psico-fisico, per l'ottimale mantenimento delle difese dell'organismo contro agenti infettivi, per difficoltà digestive, per i gonfiori addominali.

La posologia è di 2-3 compresse al giorno.

È un prodotto notificato al Ministero della Salute.



SOLO IN FARMACIA

VitaViva Flor Flaconi

Confezione risparmio

- Contiene ben 10 miliardi di fermenti lattici vivi (probiotici): Lactobacillus termophilus, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus bifidum.
- Sono presenti le vitamine del gruppo B più importanti: Vitamina PP, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B6, Vitamina B12, Acido-Folico.
- Contiene 1,50g di Inulina a corta catena (prebiotico) per flaconcino bevibile.
- Mediante questa composizione si verificano sinergie d'assorbimento e di utilizzo: simbiotico dalla formula altamente concentrata.
- Formula unica per Adulti e Bambini.
- Disponibile al gusto Arancia.
- Confezione risparmio 7x3.

Informazioni utili:

Integratore alimentare di fermenti lattici vivi e di inulina arricchito di vitamine del complesso B utile per riequilibrare la flora bat-

terica intestinale in caso di malattie infettive, terapie antibiotiche, diarrea del viaggiatore, diarrea di grado intenso, ecc.

È un simbiotico dalla formula altamente concentrata.

Si consiglia l'assunzione di 1-2 flaconcini al giorno l'aroma Arancia lo rende molto gradevole sia per gli adulti che per i bambini.

È un prodotto notificato al Ministero della Salute.



Principali cause di alterazioni della flora batterica intestinale

Sono varie le cause che possono portare a variazioni nella flora batterica intestinale: terapia antibiotica, stress, diarrea, soggiorno in paesi esotici, diete scorrette, sono tutte condizioni che variano le caratteristiche dell'ambiente gastrointestinale e possono quindi portare ad instabilimento delle difese e proporzioni a difenzioni intestinali.

ANTIBIOTICI

Gli antibiotici sono sostanze che, con differenti meccanismi d'azione, portano alla morte o quanto meno al blocco della proliferazione dei microrganismi dannosi. Il loro uso è importante nel caso di gravi infezioni, tuttavia spesso si verifica un abuso di tali sostanze che porta al sempre più comune fenomeno di resistenza: inoltre gli antibiotici non sono in grado di discriminare fra batteri "buoni" e "cattivi", con la conseguenza di portare a possibili squilibri del tutto gastrointestinale.

STRESS

Quando l'organismo è particolarmente affaticato sia a livello fisico che psichico, si ha una diminuzione delle difese immunitarie e di conseguenza una aumentata esposizione ai microrganismi nocivi. Inoltre l'aumento della mobilità intestinale (diarrea in caso di stress emotivo) può portare a variazioni dell'ambiente che ospita la flora batterica e a favorire quindi lo sviluppo di altri microrganismi.

ALIMENTAZIONE

Una alimentazione squilibrata, per eccesso ricca di carne o di latte e suoi derivati, può portare a variazioni della flora batterica con una diminuzione dei lattobacilli e bifidobatteri ed un incremento dei microrganismi patogeni.

DIARREA DEL VIAGGIATORE

Il 30% dei turisti che trascorrono una vacanza in paesi esotici soffre di questo disturbo. Si tratta di una gastroenterite acuta, derivante dall'ingestione di cibi e bevande contaminati da virus o batteri patogeni: la reazione dell'intestino è di aumentare la mobilità e la secrezione che porta appunto alla diarrea. Questi aumentati secreti fanno prima, durante e dopo la vacanza si deve adattare o annullare questa reazione organica di difesa.





Fig.1: nella prima fase del lavoro successivo al trauma è possibile intervenire attraverso dolci tecniche manuali dette "miotensive", utili per ridurre l'entità dello spasmo muscolare e preparare al successivo lavoro di riequilibrio delle tensioni muscolari.

La parola al paziente: "tutti questi problemi per un vecchio colpo di frusta? Incredibile!"

La Sig.na S., 36 anni, impiegata, si rivolge presso il nostro studio di Posturologia di Milano per risolvere alcuni problemi da lei definiti "inspiegabili dolori generalizzati e migranti" che negli ultimi tempi sono diventati insopportabili. Di questi, il problema che più l'attanaglia consiste in fastidiose cefalee, non acute ma persistenti, che limitano la sua capacità di concentrazione sul lavoro e inficiano anche la sua vita di relazione. Inoltre riferisce un dolore saltuario alla base del collo lato destro, che a volte diviene torcicollo; abbinato a questo, si innescano dolori e formicolii sia alla spalla che a tutto il braccio fino alla mano destra. Ultimamente i disagi colpiscono anche le gambe: le sente "strane" e, soprattutto di notte, perdono sensibilità, mentre di giorno non le sente più forti come una volta, nonostante la sua propensione all'attività sportiva.

Questa situazione l'accompagna da ormai 2 anni, anche se nei primi tempi i suoi disturbi erano molto più lievi e tendevano a ridursi (quasi scomparire) con semplice ginnastica e stretching in palestra; raramente, e solo negli episodi più acuti, doveva ricorrere a cure farmacologiche.

Durante l'anamnesi, ovvero la ricostruzione della sua storia e dei suoi dolori, il dato cronologicamente più significativo, risulta essere un incidente automobilistico occorso circa 5 anni prima. In quella occasione riportò un trauma distorsivo cervicale (colpo di frusta), senza tuttavia grandi conseguenze a parte un pò di cefalea e dolori alle spal-



Fig.2: Modalità di trattamento del tratto cervicale in postura di Allungamento Globale Decompensato.

Il lavoro sul collo risulta più efficace evitando quei compensi che il corpo mette automaticamente in atto per cercare di sfuggire alle tensioni quali sollevare il torace e tentare di bloccare il respiro. E' possibile eseguire in questa fase un massaggio della muscolatura paravertebrale per allentare le tensioni e le retrazioni muscolari presenti.

le per qualche giorno; poi per tre anni, più nessun disturbo!

All'analisi posturale si evidenzia immediatamente che la testa non è in assetto corretto, sia di fronte che di profilo. Anche il test per la rotazione del collo, indica un marcato limite nella mobilità dal lato destro e una flessione laterale ridotta da ambo i lati.

Terminato l'intero esame posturale, che utilizza varie tecniche e strumenti (test e pedana stabilometrica e baropodometrica), il trattamento posturale inizia con un leggero lavoro di riequilibrio delle tensioni muscolari del tratto cervicale in postura decompensata su Pancafit®; la sensazione che emerge alla fine di questa prima fase è di leggerezza al collo e alle spalle con acquisita maggior possibilità di rotazione del capo.

A distanza di una settimana la situazione delle cefalee è già leggermente migliorata e pertanto nelle sedute successive l'intensità del lavoro aumentata progressivamente e proporzionalmente alle sensazioni di miglioramento della mobilità e della sintomatologia.

Al termine di dieci sedute (sebbene i miglioramenti avvenivano di seduta in seduta), la Sig.na S. non avverte assolutamente più quel fastidioso cerchio alla testa; ha recuperato la sensazione di avere nuovamente le gambe ben presenti senza episodi di perdita di sensibilità notturna, ed anche il braccio destro non formicola più.

Soddisfatta per i risultati raggiunti la Sig.na S., che dalla prima seduta si ostinava a non credere alla relazione dei suoi attuali dolori con il suo vecchio colpo di frusta, esclama: "tutti questi problemi per un vecchio colpo di frusta? Incredibile...ma vero!!!"

Per inf. sul Metodo Raggi® – Pancafit® rivolgersi a Studio Sport 2000, telefono 02.39257427, info@studiosport.it, www.pancafit.net